

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

с. Кугелло

Мерзюк



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, обучающихся в начальных классах

общеобразовательных учреждений МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

зимний период

2024 учебного года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	40	0,5	2,8	3,0	39,0	0,82	0,02	0,02	0,64	0,00	16,79	18,41	11,58	0,33	72,06	1,72	0,00	0,02	0,00	0,02	41	2012		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2018		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018		
Итого за прием пищи:	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018		
Всего за день:	510	3,1	8,8	29,4	208,9	1,43	0,05	0,05	0,70	0,08	41,68	49,15	27,34	1,29	155,18	2,12	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018		
		3,1	8,8	29,4	208,9	1,43	0,05	0,05	0,70	0,08	41,68	49,15	27,34	1,29	155,18	2,12	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018		

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Завтрак																			
							С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ		40	0,4	2,1	4,5	38,6	2,10	0,01	0,01	0,00	0,00	10,75	11,74	6,23	0,57	106,75	2,12	0,00	0,01	0,00	54	2011				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		200	3,7	6,5	1,1	77,6	0,58	0,02	0,03	0,17	0,05	14,52	38,78	6,97	0,47	66,50	1,78	0,00	0,03	0,00	106	2008				
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ		200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	0,00	309	2018				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,53	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:		500	8,7	11,8	64,4	399,7	3,73	0,09	0,08	0,18	0,05	51,99	102,82	31,70	2,73	319,51	4,42	0,01	0,04	0,00						
Всего за день:			8,7	11,8	64,4	399,7	3,73	0,09	0,08	0,18	0,05	51,99	102,82	31,70	2,73	319,51	4,42	0,01	0,04	0,00						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг											
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,00	0,00	0,00	45	2011								
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,6	16,5	46,0	378,6	1,13	0,07	0,08	0,19	0,00	16,48	152,49	38,98	1,32	181,00	4,09	0,02	0,08	0,00	291	2011								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018								
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,00	0,01										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	520	14,9	19,1	83,7	569,0	11,21	0,13	0,13	0,20	0,00	61,79	199,18	63,51	4,46	579,84	7,15	0,02	0,10	0,00										
Всего за день:		14,9	19,1	83,7	569,0	11,21	0,13	0,13	0,20	0,00	61,79	199,18	63,51	4,46	579,84	7,15	0,02	0,10	0,00										

4 День

4 день																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
САЛАТ "СТЕПНОК" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,4	4,1	3,1	54,8	3,20	0,02	0,00	0,18	0,00	8,00	18,40	8,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,08	2011				
ТЕОФЕЛИН КУРИЦЬЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,9	13,8	2,7	182,7	1,27	0,04	0,09	0,12	0,03	14,82	102,57	13,92	1,08	169,88	4,43	0,01	0,08	173				
КАША БЯРКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	4,6	38,8	230,9	0,00	0,23	0,12	0,01	0,05	17,56	188,20	121,04	4,41	286,80	2,31	0,00	0,01	2018				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	300	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,88	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	520	24,2	22,7	69,0	577,0	4,48	0,33	0,23	0,31	0,08	56,27	334,81	161,16	6,69	486,17	6,74	0,02	0,09					
Всего за день:		24,2	22,7	69,0	577,0	4,48	0,33	0,23	0,31	0,08	56,27	334,81	161,16	6,69	486,17	6,74	0,02	0,09					
4																							

5 день

Прием пищи, наименование блюда		3 День				Минеральные вещества													№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины																		
					С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг									Fe, мг	К, мг	І, мкг
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																				
Завтрак																							
МАСЛО (ПОПРЫЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,05	58,62	96,60	26,55	0,45	118,39	5,12	0,01	0,02	207	2018		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,4	37,2	206,4	0,26	0,04	0,07	0,02	0,05	58,62	96,60	26,55	0,45	118,39	5,12	0,01	0,02	207	2018			
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011		
БЕЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,2	0,2	19,5	91,9	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	500	7,9	13,3	66,3	419,9	4,26	0,11	0,10	0,10	0,05	82,30	138,74	45,63	3,15	447,99	7,12	0,01	0,03					
Всего за день:		7,9	13,3	66,3	419,9	4,26	0,11	0,10	0,10	0,05	82,30	138,74	45,63	3,15	447,99	7,12	0,01	0,03					
5																							

6 день

[illegible]

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																				
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,1	2,8	3,9	45,5	2,56	0,03	0,03	0,26	0,07	9,59	24,27	9,13	0,37	128,91	2,00	0,00	0,01	40	2011				
СЛЮЖБАНСКИЙ	200	9,6	8,0	21,2	195,7	5,90	0,20	0,10	0,33	0,00	44,17	118,45	40,46	2,39	586,30	6,50	0,00	0,06	102	2011				
РЫБКО С МОЛОКОМ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	2,1	17,2	98,4	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	61,95	59,56	22,25	0,83	134,26	4,50	0,00	0,00	433	2008				
		2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	570	15,6	13,6	66,3	454,1	12,72	0,30	0,22	0,61	0,07	136,33	234,88	87,95	6,12	#####	15,00	0,01	0,08						
Всего за день:		15,6	13,6	66,3	454,1	12,72	0,30	0,22	0,61	0,07	136,33	234,88	87,95	6,12	#####	15,00	0,01	0,08						

7

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,00	0,00	45	2011					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	15,2	15,7	37,1	350,1	0,86	0,24	0,17	0,28	0,03	36,88	244,06	128,95	4,87	361,67	5,38	0,01	0,07	291	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018					
РЫБКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	520	18,5	18,3	74,8	540,4	10,95	0,30	0,22	0,28	0,03	82,20	290,75	153,48	8,01	754,51	8,44	0,01	0,09							
Всего за день:		18,5	18,3	74,8	540,4	10,95	0,30	0,22	0,28	0,03	82,20	290,75	153,48	8,01	754,51	8,44	0,01	0,09							

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,5	2,5	4,4	42,7	1,13	0,02	0,02	0,73	0,00	18,26	19,15	13,24	0,53	101,03	2,03	0,00	0,02	71	1997					
КУРИЦА ПО-СИЦИЛИЙСКИ	50	8,8	10,5	4,6	148,8	1,96	0,04	0,07	0,17	0,00	16,95	83,66	14,09	0,98	173,79	3,95	0,01	0,06	310	2008					
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	6,3	36,8	217,7	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	14,37	69,23	25,42	0,46	51,99	0,72	0,01	0,02	305	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,28	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01							
Итого за прием пищи:	500	16,5	19,6	79,9	563,7	3,10	0,15	0,14	0,90	0,00	69,59	212,81	70,89	3,17	402,10	6,69	0,02	0,11							
Всего за день:		16,5	19,6	79,9	563,7	3,10	0,15	0,14	0,90	0,00	69,59	212,81	70,89	3,17	402,10	6,69	0,02	0,11							

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	10 день										№ рецеп-туры	Сборник рецептур							
		Пищевые вещества				Витамины														
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг			Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ ИЗ ПШЕНИ И РИСА	150	5,0	7,0	29,5	201,9	0,42	0,08	0,10	0,04	0,08	93,11	110,34	28,07	0,62	164,75	8,09	0,00	0,01	190	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	9,7	36,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	557	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	6,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		10,2	9,5	58,3	381,5	1,47	0,16	0,37	0,07	0,08	286,79	275,52	59,60	1,16	423,29	8,09	0,00	0,05		
		10,2	9,5	58,3	381,5	1,47	0,16	0,37	0,07	0,08	286,79	275,52	59,60	1,16	423,29	8,09	0,00	0,05		

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
11 День																										
Завтрак																										
ИГРА МОРКОВНАЯ	40	0,9	2,9	4,9	50,9	2,68	0,03	0,03	0,63	0,00	17,61	24,76	15,70	0,54	160,08	2,62	0,00	0,02	54	2011						
БЕЛГОЛЖИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,00	0,00								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227	2018						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	6,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	510	3,6	9,0	31,3	221,9	3,30	0,06	0,06	0,69	0,08	42,49	55,50	31,46	1,49	243,20	3,02	0,00	0,02								
Всего за день:		3,6	9,0	31,3	221,9	3,30	0,06	0,06	0,69	0,08	42,49	55,50	31,46	1,49	243,20	3,02	0,00	0,02								

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1.4	4.1	3.1	54.8	3.20	0.02	0.00	0.18	0.00	8.00	18.40	8.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008							
СУП С РИСОМ И С МЯСОМ	200	7.4	3.7	9.7	101.6	0.80	0.02	0.00	0.02	0.00	12.00	68.00	13.60	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00		2008							
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КРАСНЫЕ ВИТАМИНЫ"	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.88	2.97	3.38	0.30	10.52	0.00	0.00	0.00	303	2018							
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	500	13.3	10.9	49.9	351.4	4.02	0.10	0.03	0.20	0.00	44.79	139.05	39.89	2.79	82.22	0.00	0.00	0.00									
Всего за день:		13.3	10.9	49.9	351.4	4.02	0.10	0.03	0.20	0.00	44.79	139.05	39.89	2.79	82.22	0.00	0.00	0.00									

12

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
САЛАТ ИЗ МОРОЗОВ	60	0,7	3,0	9,3	66,9	1,03	0,02	0,03	1,03	0,00	23,79	25,60	17,65	0,46	103,38	2,58	0,00	0,03	17	2018						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ	60	5,2	5,5	6,0	93,9	2,13	0,04	0,00	0,01	0,00	17,00	55,96	12,04	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	237	2008						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОРЕ	150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,24	0,12	0,10	0,03	0,06	43,32	84,33	29,92	1,19	753,54	8,45	0,00	0,03	128	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	500	11,2	13,0	50,9	366,9	13,39	0,22	0,15	1,07	0,06	90,32	188,56	68,52	2,62	895,62	11,03	0,00	0,06								
Всего за день:		11,2	13,0	50,9	366,9	13,39	0,22	0,15	1,07	0,06	90,32	188,56	68,52	2,62	895,62	11,03	0,00	0,06								

13

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЧЕСНОКОМ	40	0,6	2,0	3,6	35,4	1,66	0,01	0,01	0,00	0,00	14,79	16,13	8,02	0,51	114,92	2,73	0,00	0,01	50	2011				
КУРИЦА ПО-ТАЙСКИ	150	11,6	16,1	45,2	372,7	1,62	0,07	0,09	0,25	0,03	31,82	154,74	41,41	1,45	211,84	4,39	0,02	0,08	310	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018				
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	520	14,9	18,7	82,8	562,3	7,29	0,13	0,13	0,25	0,03	76,88	206,41	68,64	4,77	654,25	9,12	0,02	0,10						
Всего за день:		14,9	18,7	82,8	562,3	7,29	0,13	0,13	0,25	0,03	76,88	206,41	68,64	4,77	654,25	9,12	0,02	0,10						

14

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ТОПИКАЛЬНЫЙ МОЛОЧНЫЙ СЫРОК	150	7,0	6,2	39,2	241,0	0,26	0,17	0,07	0,03	0,06	69,64	141,05	43,50	1,40	178,64	6,74	0,00	0,01	189	2008							
СЛАДОЩИЦА	70	5,7	9,4	1,4	113,5	0,12	0,03	0,18	0,13	0,95	46,36	88,41	7,15	0,96	91,86	10,28	0,01	0,02	214	2008							
ОМЛЕТ НА ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	309	2018							
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01									
Итого за прием пищи:	500	18,7	19,0	109,1	683,9	1,44	0,29	0,29	0,16	1,02	146,86	296,88	75,09	4,42	442,55	17,54	0,02	0,04									
Всего за день:		18,7	19,0	109,1	683,9	1,44	0,29	0,29	0,16	1,02	146,86	296,88	75,09	4,42	442,55	17,54	0,02	0,04									

15

16 День

16 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,00	0,00	45	2011
ТЕПЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,9	13,8	2,7	182,7	1,27	0,04	0,09	0,12	0,03	14,82	102,57	13,92	1,08	189,88	4,43	0,01	0,08	227	2018
ПРОПОСЛАТЫЕ ЧАЙНЫЕ ПОДАРОК ОТДОМ ПОДСУШЕНЫМ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	300	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	14,8	20,0	30,9	363,7	7,35	0,09	0,12	0,14	0,11	50,82	140,12	32,27	2,24	285,81	5,50	0,01	0,08		
Всего за день:		14,8	20,0	30,9	363,7	7,35	0,09	0,12	0,14	0,11	50,82	140,12	32,27	2,24	285,81	5,50	0,01	0,08		

17 День

17 День																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	1,1	2,8	3,9	45,5	2,56	0,03	0,03	0,03	0,26	0,07	9,59	24,27	9,13	0,37	128,91	2,00	0,00	0,01	40	2011
СУП КУРИНЫЙ	250	6,5	8,0	8,1	130,1	4,02	0,06	0,07	0,07	0,42	0,00	31,76	82,24	22,85	1,10	318,45	5,03	0,01	0,06	100	2008
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	0,00	303	2018
КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	9,9	19,3	26,8	320,5	6,59	0,13	0,12	0,75	0,07	58,45	134,16	44,27	2,31	496,57	7,03	0,01	0,07	0,07		
Итого за прием пищи:	530	9,9	19,3	26,8	320,5	6,59	0,13	0,12	0,75	0,07	58,45	134,16	44,27	2,31	496,57	7,03	0,01	0,07	0,07		
Всего за день:		9,9	19,3	26,8	320,5	6,59	0,13	0,12	0,75	0,07	58,45	134,16	44,27	2,31	496,57	7,03	0,01	0,07	0,07		
17																					

18 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	40	0,5	2,8	3,0	39,0	0,82	0,02	0,02	0,64	0,00	16,79	18,41	11,58	0,33	72,06	1,72	0,00	0,02	41	2012
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	9,4	12,6	17,7	222,1	9,67	0,12	0,12	0,05	0,00	21,44	121,02	31,48	1,69	710,53	8,21	0,01	0,08	143	2018
БЕЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	300	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	12,6	15,9	54,6	415,3	14,50	0,20	0,17	0,69	0,00	68,50	174,97	62,46	4,83	#####	11,93	0,01	0,11		
Всего за день:		12,6	15,9	54,6	415,3	14,50	0,20	0,17	0,69	0,00	68,50	174,97	62,46	4,83	#####	11,93	0,01	0,11	18	

19 День

Прем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины										Минеральные вещества									
							С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																			к/к		к/к					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ		40	0,7	2,0	5,6	43,1	1,88	0,01	0,02	0,00	0,00	18,53	19,64	9,94	0,64	142,94	3,47	0,00	0,01	0,00	0,00	173	2011			
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,00	0,01	0,00	0,00	309	2018				
КАЛА ВЯЗАЯ ГРЕЧЕВАЯ		150	5,5	4,6	25,0	163,5	0,00	0,15	0,08	0,02	0,06	13,18	121,30	82,04	2,84	171,95	1,49	0,00	0,00	0,00						
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,02						
Итого за прием пищи:		510	8,9	8,8	69,0	391,0	3,64	0,19	0,12	0,06	0,06	53,67	170,57	107,03	4,65	460,69	5,89	0,00	0,00	0,02						
Всего за день:			8,9	8,8	69,0	391,0	3,64	0,19	0,12	0,06	0,06	53,67	170,57	107,03	4,65	460,69	5,89	0,00	0,00	0,02						
			19																							

20 День

20 день														Минеральные вещества								№ рецеп-тур		Сборник рецептов	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	150	1,7	5,1	6,6	79,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	0,00	0,03	2008				
-АРТЕР																					2018				
ИЮРТУ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	27	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03					
Итого за прием пищи:	557	7,0	7,5	35,6	260,0	1,38	0,10	0,34	0,06	0,06	261,60	211,95	40,82	0,89	357,11	5,40	0,00	0,00	0,00	0,03					
Всего за день:		7,0	7,5	35,6	260,0	1,38	0,10	0,34	0,06	0,06	261,60	211,95	40,82	0,89	357,11	5,40	0,00	0,00	0,00	0,03	20				